Dr. dr. Y. Handojo, MPH

autisme pada anak

Menyiapkan anak autis untuk mandiri dan masuk sekolah reguler dengan **Metode ABA Basic**

aku di sekolah

aku dan mama

Passion for Knowledge

Diterbitkan oleh PT Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia
Jakarta, 2009

Menyiapkan anak autis untuk mandiri
dan masuk sekolah reguler dengan
Metode ABA Basic

Dr. dr. Y. Handojo, MPH

PT Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia

Dipersembahkan untuk:
Istri, anak-anak, dan cucu-cucu terkasih

yang kuminta dalam nama Yesus
untuk selalu hidup dalam kasih karunia Tuhan
dan saling mengasihi dengan setia

autisme

pada anak

Daftar Isi

Kata Pengantar

Setelah buku pertama diterbitkan lebih kurang tiga tahun yang lalu, banyak tanggapan diterima Penulis. Sebagian besar pembaca menganggap buku pertama dapat menjadi panduan untuk melatih anak-anak dengan kebutuhan khusus, terutama autisme, namun banyak juga yang mengeluh bahwa mereka masih sulit menerapkan isi buku tersebut. Oleh karena itu, Penulis mencoba menyusun buku kedua yang berisi cara penerapan metode ABA Basic yang lebih praktis. Buku ini juga dilengkapi dengan DVD, agar dapat dilihat dan ditiru secara visual. Agar tidak monoton dan lebih menarik, sebagai latar belakang ditambahkan keluarga anak autis dengan segala permasalahannya dan langkah-langkah mereka dalam menangani anaknya. Perlu diketahui bahwa metode ABA ini juga sangat baik diterapkan dalam mendidik anak-anak normal. Hasilnya adalah anak menjadi patuh (bukan takut), tidak manja, tidak cengeng, dan kreatif. Dalam pembuatan video, peran anak autis dimainkan oleh cucu Penulis yang baru berusia 2 tahun. Dapat dilihat bahwa mulai dari pembentukan kepatuhan dan kontak mata, bahkan konsep meniru dan kemampuan kognitif, dapat dengan mudah diajarkan dan dipahami anak.

Pendidikan kepada anak "normal" di rumah, secara turun-temurun (tradisional) kebanyakan memakai cara *kekerasan* yang tidak disertai *ketegasan*. *Kekerasan* adalah bentuk-bentuk pemaksaan pada anak, dengan cara melotot (marah), membentak, menjerit, mengancam, kekerasan fisik ringan, sampai kepada yang berat, sehingga tidak jarang berakhir dengan kematian anak. Sedangkan *ketegasan* adalah suatu instruksi yang tidak meno-

leransi penawaran/penolakan, dalam bentuk apa pun misalnya merengek, menangis, merayu, tidak peduli, mengancam, bahkan sampai kepada tantrum (mengamuk).

Kombinasi *tidak tegas* dan *keras* akan menghasilkan anak yang suka menawar/menentang atau anak yang penakut/tertutup. Apabila anak gagal memahami bahwa di balik kekerasan yang dilakukan orangtuanya terhadap dirinya terkandung kasih sayang, maka terciptalah anak-anak yang nakal dan dapat menjurus ke kriminal. Cara *keras-tidak tegas* akhirnya diturun temurunkan kepada anak-anak, sehingga secara tradisional terciptalah didikan yang demikian. Dari banyak wawancara dengan para orangtua, baik yang berpendidikan rendah maupun tinggi, baik yang kaya maupun miskin, ditarik kesimpulan bahwa cara mendidik anak yang demikian dianggap wajar. Beberapa anak yang normal dan cerdas masih mampu memahami, bahwa di balik kekerasan orangtuanya ada kasih sayang yang murni. Akan tetapi bagi beberapa anak yang lain, mereka melihat kesempatan untuk menawar/menolak didikan orangtuanya yang keras namun tidak tegas tersebut. Mereka melihat bahwa jika mereka lebih hebat melawan, maka orangtuanya akan menyerah dan mengikuti keinginan anak.

Sebaliknya ada juga cara yang *tidak tegas* dan *tidak keras* yang artinya memanjakan atau menuruti semua keinginan anak, yang penting anak tidak menangis. Sering kali cara ini masih dikombinasi dengan rayuan saat anak merajuk. Masih ada lagi suatu cara mendidik anak yang *keras* dan juga *tegas*. Cara ini banyak dijumpai pada kemiliteran dan bela diri. Orangtua yang menerapkan cara ini secara konsisten disertai kasih sayang, masih dapat dipahami oleh anak-anak yang normal.

Saat ini sudah tersedia suatu metode mendidik anak yang *tegas (tidak menanggapi penolakan anak)* tapi *tidak keras (tanpa menggunakan kekerasan)*. Jadi bertolak belakang dengan cara tradisional, anak diperlakukan secara tegas (tidak boleh menawar), tapi

tanpa kekerasan yang biasanya disertai kemarahan/kejengkelan. Pendekatan pada anak dengan cara ini adalah prinsip dasar dari metode ABA. Hasilnya adalah anak yang patuh, kreatif, dan tidak cengeng. Masalah utama di sini adalah bagaimana para orangtua mengubah cara "tradisional", yaitu cara *tidak tegas dan keras*, dengan cara yang sebaliknya, yaitu *tegas dan tidak keras*. Ini merupakan masalah perubahan perilaku.

Memang sulit untuk mengubah perilaku mendidik anak yang sudah dilakukan bertahun-tahun, bahkan mungkin puluhan tahun. Tapi demi anak-anak dan agar dapat diturunkan kepada generasi selanjutnya, marilah kita memulainya. Kemudian biarkan anak-anak meniru didikan kita dan melanjutkannya secara turun-temurun, sehingga menjadi tradisi yang baru.

autisme

pada anak

Bab 1

Pendahuluan

autisme

pada anak

Ada baiknya kita menyegarkan ingatan tentang sejarah metode ABA yang sudah ada sejak puluhan tahun yang lalu akan tetapi tak seorang pun yang mengklaim sebagai penemunya. Sekitar 15 tahun yang lalu, seorang pakar terapi perilaku yang bernama Ivar O. Lovaas dari UCLA (AS), menerapkan metode ABA kepada anak-anak autis. Hasilnya sangat menakjubkan. Autisme pada masa kanak-kanak (autisme infantil) yang semula sangat mustahil di"sembuh"kan, ternyata berhasil ditangani dengan menggunakan metode terapi ini, sehingga si pasien mampu memasuki sekolah formal. Hebatnya lagi, mereka sulit dibedakan dari anak-anak yang bukan penyandang autis (anak-anak normal). Prof. Lovaas kemudian memublikasikan hasilnya, sehingga metode ini dikenal sebagai Metode Lovaas.

Sampai saat ini belum ada metode lain yang sangat terstruktur dan mudah diukur hasilnya, sebagaimana metode ABA. Dengan demikian metode ini dapat dengan mudah diajarkan kepada para calon pasien terapi. Selain untuk penyandang autisme, metode ABA yang tegas dan tanpa kekerasan ini sangat baik bila diterapkan kepada anak-anak dengan kelainan perilaku lainnya, bahkan anak normal.

Prinsip dasar metode ABA merupakan cara pendekatan dan penyampaian materi kepada anak yang harus dilakukan seperti berikut ini:

- KEHANGATAN yang berdasarkan kasih sayang yang tulus, untuk menjaga kontak mata yang lama dan konsisten
- TEGAS (Tidak dapat ditawar-tawar anak)
- TANPA KEKERASAN dan TANPA MARAH/JENGKEL
- PROMPT (bantuan, arahan) secara TEGAS tapi LEMBUT
- APRESIASI anak dengan IMBALAN yang EFEKTIF, sebagai motivasi agar selalu bergairah

Tabel 1

Untuk menciptakan suasana kondusif dalam mendidik anak, prinsip hubungan antar-individu ini sebaiknya dilaksanakan dalam setiap hubungan antar-individu di dalam rumah, dan bukan hanya dengan anak. Cara berhubungan antara suami-istri, istri dengan orangtua/mertua, orangtua dengan pembantu rumah tangga, ataupun dengan para tetangga, dapat memberikan contoh kepada anak. Di samping sebagai contoh bagi anak, juga akan tercipta suasana rumah tangga yang harmonis serta damai. Suasana yang penuh kehangatan dan kedamaian merupakan salah satu persyaratan bagi proses belajar-mengajar yang baik. Usahakan jangan melibatkan emosi *marah/jengkel* dan *kasihan* sewaktu mengajar anak.

Penerapan metode ABA di setiap keluarga dalam mendidik anaknya, akan menghasilkan generasi yang tidak menyukai kekerasan dalam bersosialisasi dengan orang lain. Anak-anak akan berkembang menjadi individu yang toleran terhadap perbedaan pendapat dan sekaligus kreatif. Dan kebiasaan mendidik anak yang demikian juga akhirnya menjadi kebiasaan yang diajarkan turun-temurun. Dengan demikian metode ABA dapat menjadi metode tradisional yang baru, membudaya dalam setiap keluarga.

Mendidik anak dengan mengajarkan perilaku dasar adalah memberikan stimulasi sensoris dan motoris yang *adequate* (cukup), tuntas, konsisten, dan berkelanjutan. Stimulasi yang terus-menerus dan menyenangkan akan direkam oleh otak anak, yang lama kelamaan akan membentuk engram sensoris maupun engram motoris. Dengan terbentuknya rekaman yang solid dan stabil (seperti jalan tol dan bukan jalan setapak) maka proses dan respons perilaku akan berjalan secara otomatis tanpa perlu "dipikir" lagi. Usia sebelum 5 tahun merupakan usia yang ideal untuk proses pembentukan engram perilaku dasar anak. Terutama pada usia sekitar 2 tahun di mana kecepatan perkembangan sel-sel otak mencapai puncaknya.

Buku kedua ini dimaksudkan untuk memberikan petunjuk-petunjuk tentang pelaksanaan metode ABA yang lebih praktis/aplikatif, agar setiap orang yang membacanya mampu melaksanakan metode yang baik dan efektif ini secara cepat dan tepat. Perlu diketahui bahwa metode ABA yang masih dasar ini dapat dikembangkan dan diperkaya sendiri, asal tidak menyimpang dari *kaidah-kaidah dasar*nya.

★ Persiapan Ruangan Terapi ★

Ruangan terapi *one-on-one* tidak perlu terlalu luas. Sebaiknya berkisar antara 1,5×1,5 m² sampai dengan 2×2 m². Karena kalau terlalu luas, akan lebih banyak kesempatan bagi anak untuk lolos dari kontrol terapis. Akan lebih banyak waktu terbuang untuk "menangkap" anak kembali. Penerangan harus mencukupi. Ventilasi dan suhu ruangan harus sejuk, bila terlalu panas, dapat diberi AC. Dinding dan jendela harus bebas distraksi. Sebaiknya jangan ada hiasan dinding yang mencolok. Penglihatan ke luar jendela sebaiknya dihalangi dengan gorden.

Terapi dapat dilakukan dengan meletakkan anak di lantai, di pangkuan atau di kursi. Kursi dan meja disesuaikan dengan tinggi dan berat anak. Tinggi mata terapis sebaiknya sejajar dengan kedua mata anak. Apabila anak masih sering tantrum, sebaiknya dipakai meja yang diberi lubang setengah lingkaran. Sehingga bila berada di atas kursinya, anak masuk ke dalam lubang meja. Bila dipepetkan ke dinding, anak tidak bisa keluar dari kursinya. Kursi anak sebaiknya dibuat dari bahan yang berat, sehingga tidak mudah diangkat dan digeser anak.

Ruangan dibuat kedap suara, sehingga suara dari luar tidak mendistraksi anak. Sebaliknya suara instruksi terapis juga tidak mengganggu suasana di luar ruangan terapi. Ruangan-ruangan lain di dalam rumah dan perabotannya sebaiknya diatur dan di-

susun sedemikian rupa, sehingga tidak menarik perhatian anak untuk mengacak-acaknya.

Form atau buku pencatatan proses dan hasil terapi harus disediakan selengkap mungkin. Pencatatan ini sangat penting dilakukan karena proses terapi sering kali berlangsung lama. Untuk mengajarkan perilaku dasar kepada anak autis berusia 2–3 tahun memerlukan waktu sekitar 2,5–3 tahun. Tanpa pencatatan yang tertib, akan banyak terjadi kelupaan, baik materi maupun hasil terapinya. Contoh form pencatatan dan pembuatan program dapat dilihat di buku *Autisme, Petunjuk Praktis dan Pedoman Materi untuk Mengajar Anak Normal, Autis, ADHD dan Lain-lain*, yang ditulis oleh Penulis yang sama.

★ Persiapan Imbalan yang Efektif ★

Ada baiknya untuk mencatat jenis-jenis imbalan yang disukai oleh masing-masing anak, mulai dengan yang berbentuk materi (makanan, minuman, mainan, benda-benda tertentu yang disukai anak), verbal (pujian, nyanyian), taktil (pelukan, ciuman, belaian, tepukan, gelitikan), dan lain-lain seperti teriakan "*Toss!*" yang disertai dengan tepukan tangan antara trainer dengan anak dan "*Yes!*" Agar lebih mudah mengingatnya, buatlah daftar tertulis yang mudah dibaca. Letakkan di dinding di atas anak agar mudah dilihat. Daftar tersebut harus berisi jenis imbalan dan urutan peringkatnya. Letakkan yang paling disukai anak di tempat teratas. Pada tahap awal, sebaiknya semua jenis imbalan diberikan berurutan, dimulai dengan verbal, taktil, aksi lain, dan materi. Untuk imbalan berupa makanan, siapkan makanan dalam bentuk kecil sehingga dapat dihabiskan dalam waktu 10 detik. Untuk mainan dan benda lain, biarkan mainan atau benda tersebut dimainkan oleh anak juga selama 10 detik, kemudian ambil kembali dengan misalnya mengatakan "Giliranku". Penting untuk diingat bahwa

ekspresi wajah terapis pada saat memberikan instruksi harus netral, dan sewaktu memberikan imbalan ekspresi wajah terapis harus ceria dan kalau perlu (misalnya untuk perilaku yang sangat sulit bagi anak, tapi kemudian anak mampu melakukannya secara mandiri) sedikit dilebih-lebihkan.

★ Persiapan Anak ★

Kepatuhan dan kontak mata adalah pintu masuk ke dalam metode ABA. Metode apa pun pastilah membutuhkan kedua syarat tersebut. Dengan perlakuan yang tegas dan lembut, motivasi imbalan dan kasih sayang yang hangat, maka kepatuhan akan terbentuk. Sekaligus anak akan senang berada di dekat terapis dan mudah membuat kontak mata konsisten.

Apabila tidak terbentuk secara spontan, maka kepatuhan dapat diajarkan dengan cara *Discrete Trial Training* (akan dibahas di bab selanjutnya). Apabila anak senang duduk di kursinya, maka kepatuhan diajarkan dengan instruksi "Berdiri!" Sebaliknya bila anak lebih sering berdiri, berilah instruksi "Duduk!" Bila anak tidak mampu melakukannya secara mandiri, lakukan prompt dengan menekan kedua bahu anak, sehingga anak terduduk. Segera beri imbalan yang efektif. Lakukan beberapa kali, sampai anak mampu melakukannya secara mandiri.

Kontak mata dapat dilakukan dengan berbagai cara. Cara pertama dengan instruksi "Lihat!" setelah anak patuh duduk di kursinya. Nantikan kontak mata dari anak. Bila pandangan anak tertuju kepada mata terapis (walaupun hanya sekejap), berikan imbalan. Bila tidak berhasil, instruksikan "Lihat!" sambil melakukan prompt yaitu memegang kepala anak dengan kedua belah tangan. Tempelkan kedua telapak tangan di pipi kanan dan kirinya agak ke arah telinganya. Arahkan pandangan anak ke mata terapis. Bila berhasil, segera berikan imbalan. Bila tetap tidak

berhasil, pakailah umpan makanan kesukaan anak (atau benda lain yang disukai anak). Letakkan kira-kira 5 cm di depan bagian antara kedua mata terapis dan instruksikan "Lihat!" Pandangan anak akan terpancing ke arah mata terapis. Lakukan beberapa kali (minimal 3 kali), kemudian gerakkan tangan ke depan di antara kedua mata, sambil katakan "Lihat!" Bila berhasil berikan imbalan segera. Tahap berikutnya, berikan instruksi "Lihat!" tanpa menggerakkan tangan. Bila berhasil kontak mata, berikan imbalan. Untuk memperlama kontak mata hingga detik ke-5, tunda pemberian imbalan kepada anak sesuai dengan lama kontak mata yang diinginkan. Batas kontak mata maksimal 5 detik sudah cukup baik.

Ulangi perintah kepatuhan "Duduk!" dan "Lihat!" setiap mengajarkan materi yang lain, agar kedua kemampuan kunci ini tetap dikuasai anak secara konsisten.

★ Discrete Trial Training (DTT) ★

Discrete Trial Training adalah salah satu teknik utama dari ABA, sehingga kadang ABA disebut juga DTT. Arti harfiah dari DTT adalah latihan uji coba yang jelas/nyata. DTT terdiri dari "siklus" yang dimulai dengan instruksi, prompt, dan diakhiri dengan imbalan.

Tiap materi yang diajarkan, dimulai dengan pemberian instruksi oleh terapis, tunggulah selama 5 detik. Bila tidak ada respons dari anak, lanjutkan dengan instruksi ke-2, lalu tunggu lagi 5 detik. Bila tetap belum ada respons dari anak, lanjutkan dengan instruksi ke-3, langsung prompt dan berilah imbalan. Secara skematis, bisa digambarkan sebagai berikut:

Siklus Penuh

Instruksi ke-1 → tunggu 5 detik → bila respons anak tak ada, lanjutkan dengan Instruksi ke-2 → tunggu 5 detik → bila respons anak masih belum ada, lanjutkan dengan Instruksi ke-3 → langsung **Prompt** dan segera berikan **Imbalan**
*Pencatatan hasil terapi di atas adalah **P***

Tabel 2

Kemungkinan kedua dapat terjadi:

Siklus Tidak Penuh

Instruksi ke-2 → tunggu 5 detik → bila respons anak tak ada, lanjutkan dengan Instruksi ke-3 → anak bisa melakukan tanpa prompt → segera berikan **Imbalan**
*Hasil terapi di atas tetap dicatat **P***

Tabel 3

Kemungkinan ke-3 dapat terjadi:

Siklus Pendek

Instruksi ke-3 → anak bisa melakukan tanpa prompt → segera berikan **Imbalan**
*Pada siklus pendek inilah hasil terapi dicatat **A***

Tabel 4